



## به اندازه خوردن را به بچه‌ها بیاموزیم

چاقی و افزایش وزن از مشکلات و پیامدهای زندگی نوین است...

چاقی و افزایش وزن از مشکلات و پیامدهای زندگی نوین است. به عبارتی دیگر افزایش وزن از تبعات مدرنیزه شدن زندگی افراد است، در این میان آنچه که رشدی روزافزون داشته است، روند افزایش وزن و چاقی در گروه‌های سنی کودک و نوجوان است که نگران کننده و قابل تأمل است.

تغذیه نادرست و کم تحرکی، فاکتورهایی مؤثر در ایجاد چاقی هستند.

تغذیه نادرست با واژه علمی «سوءتغذیه» صرفاً به معنی کمبود دریافت کالری و ریز مغذی‌های سالم نیست بلکه به مفهوم دریافت نامناسب آن اعم از بیش مصرفی یا کم مصرفی است. از یک سو دریافت بیش از نیاز مواد غذایی و از سوی دیگر نداشتن تحرک کافی، باعث ایجاد اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان می‌شود.

اردلان سلکی روانشناس بالینی، ازدیاد وزن کودکان و نوجوانان را یکی از مشکلات عمده‌ای می‌داند که آنان را در سال‌های بعد دچار اختلالات و نارسایی‌های جسمی، روانی و اجتماعی می‌کند.

وی اظهار می‌دارد، بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های مربوط به استخوان‌ها و مفاصل، بالا رفتن فشار خون، کلسترول و قند خون، بی‌تحرکی، ضعف قوای جسمانی، بیماری‌های تنفسی مانند: آسم، دیابت و نارسایی‌های غددی، بلوغ زودرس، ناراحتی‌های روانشناختی مانند افسردگی، انزوای اجتماعی، ضعف خودپندار، و غیره از عوارض چاقی است که عموماً شروع آن از دوران کودکی است.

اختلالات بیولوژیکی مانند بیماری‌های تیروئیدی یکی از مهم‌ترین علل چاقی در کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود.

کم تحرکی و عدم تحرک، و مصرف مواد غذایی اضافه بیشتر از سوخت و ساز مورد نیاز بدن کالری جذب کرده و کم تحرکی موجب انباشته شدن مواد کالری‌زا در بدن فرد می‌شود.

عوامل روانشناختی مثل عدم خویشتنداری و مراقبت از خود، که کمتر به آن توجه می‌شود، سهم عمده‌ای را در این خصوص به خود اختصاص می‌دهد.

عوامل روانشناختی چاقی در کودکان

عوامل روانشناختی متعددی مثل ترس کودک، خشم کودک، طرد شدن وی از سوی والدین، قضاوت‌های خاص والدین مثل به‌رخ کشیدن دائم چاقی کودک به وی، الگو برداری نادرست کودک از والدینش، برآورد نشدن نیازهای کودک و... می‌تواند به چاقی کودک دامن بزند.

دکتر فروغ فروزانفر، کارشناس مسائل بهداشت روانی درباره مهارت‌های کافی والدین برای تغییر رفتار ناصحیح تغذیه فرزندانشان می‌گوید: «چگونگی اجرای یک الگوی سالم تغذیه به‌عنوان یکی از عوامل کنترل چاقی در کودکان، جدای از آگاهی کامل از این الگو، مستلزم وجود مهارت خویشتنداری و تقویت آن است. این امر که ابتدا کودکان بدانند چرا الگوی منظم غذایی برایشان بهتر و سالم‌تر است و درکنار آن بتوانند مهارت‌های لازم برای خویشتنداری را کسب کنند، پیشگیری از بروز چاقی در کودکان مفهوم پیدا می‌کند.

وی همچنین می‌گوید: «خویشتنداری، به‌عنوان آمیخته‌ای از مهارت‌های اصلی زندگی سبب تقویت اعتماد به نفس، بهبود قدرت تصمیم‌گیری و قاطعیت و خودآگاهی و عزت‌نفس کودک می‌شود. اگر کودک بتواند این مهارت را کسب کند تا حد زیادی می‌تواند وزن خود را در حد متعادلی نگه دارد.»

دکتر رضا همت یارزاده، روانشناس درباره بالا رفتن عزت نفس کودکان در اثر خویشتنداری می‌گوید: «خویشتنداری در کودکان باعث می‌شود که آنها بتوانند بر رفتار خود کنترل داشته باشند. البته هیچ کودکی نیست که بطور تجربی و ذاتاً خویشتندار باشد بلکه همه کودکان در تعامل با دیگران و کپی برداری از والدین خود خویشتنداری را می‌آموزند. افراد خویشتندار غالباً عزت نفس بالایی دارند. شاید بتوان گفت عزت نفس پایه‌ای‌ترین فاکتور روانی است که هر فرد باید آن را داشته باشد تا به اعتماد به نفس برسد. کودکانی که بر اثر احساس کنترل بر خویشتن دچار آرامش روانی شده و احساس می‌کنند که خود ارزشمند هستند و باید از جسم و روانشان مراقبت کنند در اثر پیامدهای این خود ارزشمندی اعتماد به نفس نیز بالا می‌رود و در نتیجه کنترل وزن را یکی از مهمترین دلایل سلامت جسم و روان خود می‌دانند.»

فروزانفر در ادامه می‌گوید: «تقویت و تداوم به‌کار بردن خویشتنداری در کودکان و در محیط خانواده به عنوان یک تغییر رفتار در

زندگی فردی و اجتماعی سبب خواهد شد بزرگسالان نیز بتوانند بسیاری از محرک‌های وسوسه‌برانگیز را از خود دور ساخته و به خود واقعی‌شان فکر کنند.

اردلان سلگی نیز خویشتنداری را مهارت اکتسابی دانسته و می‌گوید: چنین مهارت‌هایی را می‌توان به کودک آموزش داد تا او با استفاده از آن بتواند رفتارهای خود را در موقعیت‌های گوناگون کنترل کند. نتایج آخرین تحقیقات و پژوهش‌های علمی که در دانشگاه پن استیت صورت گرفته نشان دهنده این است که کودکانی که خویشتنداری و اراده دوری از لذت را در خود تقویت نکرده‌اند بیشتر از دیگران در معرض چاقی قرار دارند.

آموزش خویشتنداری

آموزش خویشتنداری به کودک باعث می‌شود او بیاموزد چگونه بر علایق نادرست خود خط کشیده و به کنترل نفس خود بپردازد تا آنها بتوانند برنامه‌ریزی دقیقی برای زندگی خود پیدا کنند.

دکتر همت یارزاده معتقد است که آموزش مستقیم خویشتنداری به کودکان کار آسانی نیست. کودکان بیشتر از طریق عینیت و دیدن دلایل و شواهد یاد می‌گیرند (یادگیری مشاهده‌ای) و اگر می‌خواهیم برای کودک زیر پنج سال توضیح دهیم پرخوری و چاقی چه مضراتی دارد باید از طریق نشان دادن الگوها و شواهد به او یاد دهیم. مثلاً عروسک او را با بستن یک پارچه به دور بدنش چاق کرده و به او بگوییم که عروسکش چقدر بد شکل شده است یا فیلم و کارتون‌هایی در ارتباط با چاقی مفرط به کودکان نشان داده و در پایان کار از او بخواهیم که بگوید مشکل فرد چاق چه بود؟!

با این روش، کودک با مهارت حل مسئله آشنا می‌شود و می‌آموزد که پرخوری یا استفاده از برخی مواد غذایی اگر چه لذت بخش است ولی تبعات ناخوشایندی به دنبال دارد.

راهکارها

دکتر فروزانفر در مورد راهکارهای مناسب تغذیه‌ای می‌گوید: باید برنامه‌ورزشی مناسب برای کودک داشت و او را در مصرف تنقلات پر کالری و نامناسب محدود کرد.

والدین می‌توانند با حمایت و تشویق توانایی کودک را در پرهیز از پرخوری یا اجرای برنامه غذایی تعیین شده به او یاری دهند. گاهی لازم است به کودک اجازه داده شود شکست را تجربه کند. در این‌گونه مواقع بهتر است والدین انعطاف بیشتری از خود نشان دهند.

همیشه تلاش کودک را تشویق کنند و به دنبال نتیجه نباشند. کودک کامل هیچ گاه نمی‌تواند کلیه انتظارات والدین خود را برآورده کند و در نتیجه ناامید خواهد شد و از طرفی اعتماد به نفس او آسیب خواهد دید.

فروزانفر همچنین درباره یاد دادن خویشتنداری در مقاطع سنی مختلف می‌گوید: « از سه تا پنج سالگی باید علاوه بر استفاده از ایجاد وقفه‌های کوتاه برای تشویق نیز استفاده کرد.

در سنین 6 تا 9 سالگی به دلیل این‌که بچه‌ها در سنین مدرسه قرار دارند قدرت انتخاب داشته و پیامد اعمال خود را تشخیص می‌دهند. باید به آنها آموخت فکر کردن در موقعیتی که در آن قرار دارند و اطاعت و کنترل رفتار خود اثر بهتری از واکنش سریع به موقعیتی که در آن قرار دارند دارد و همچنین می‌توان به آنان آموخت زمانی که قادر نیستند رفتار خود را کنترل کنند برای مدتی خود را از موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اند دور کنند.

در طول 10 تا 12 سالگی باید به کودک آموخته شود درباره موقعیت‌هایی که ممکن است منجر به از دست دادن کنترل او بشوند، فکر کرده و بعد آنها را تحلیل کنند. در مورد موقعیتی که از ابتدا ممکن است عذاب آور باشد تا پایان اینگونه نخواهد ماند و شرایط بهتر خواهد شد.

قبل از انجام هر عملی به آن خوب فکر کند و به عواقب آن بیندیشد.

آن را نزد خود تجزیه و تحلیل کند و درباره آن با والدین و مربی و معلمان خود صحبت کند.

باید به کودکان مهارت خویشتنداری را آموزش داده و به آنان گفته شود خویشتنداری در انتخاب روش صحیح زندگی آنان را یاری می‌کند.

به کودک آموزش داده و توضیح دهید برخورد با هر موضوعی او را موفق‌تر می‌کند.

منبع: روزنامه ایران